



# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...

## LÉGUMES

- |                                          |                                            |                                     |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ARTICHAUT       | <input type="checkbox"/> CHOU DE BRUXELLES | <input type="checkbox"/> NAVET      | <input type="checkbox"/> SALSIFIS    |
| <input type="checkbox"/> ASPERGE         | <input type="checkbox"/> CHOU ROUGE        | <input type="checkbox"/> OIGNON     | <input type="checkbox"/> TOMATE      |
| <input type="checkbox"/> AUBERGINE       | <input type="checkbox"/> CHOU VERT         | <input type="checkbox"/> PANAIS     | <input type="checkbox"/> TOPINAMBOUR |
| <input type="checkbox"/> BETTERAVE       | <input type="checkbox"/> CHOU-FLEUR        | <input type="checkbox"/> PÂTISSON   | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> BLETTE          | <input type="checkbox"/> CHOU-RAVE         | <input type="checkbox"/> PETIT POIS | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> BROCOLI         | <input type="checkbox"/> CITROUILLE        | <input type="checkbox"/> POIREAU    | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> BUTTERNUT       | <input type="checkbox"/> CONCOMBRE         | <input type="checkbox"/> POIVRON    | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> CAROTTE         | <input type="checkbox"/> COURGETTE         | <input type="checkbox"/> POTIMARRON | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> CÉLERI-BRANCHE* | <input type="checkbox"/> ENDIVE            | <input type="checkbox"/> POTIRON    | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> CÉLERI-RAVE*    | <input type="checkbox"/> ÉPINARD           | <input type="checkbox"/> RADIS      | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> CHAMPIGNON      | <input type="checkbox"/> FENOUIL           | <input type="checkbox"/> RUTABAGA   |                                      |
| <input type="checkbox"/> CHOU BLANC      | <input type="checkbox"/> HARICOT VERT      | <input type="checkbox"/> SALADE     |                                      |

## FRUITS

- |                                     |                                              |                                       |                                   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ABRICOT    | <input type="checkbox"/> DATTE               | <input type="checkbox"/> MELON        | <input type="checkbox"/> RHUBARBE |
| <input type="checkbox"/> AMANDE*    | <input type="checkbox"/> FIGUE               | <input type="checkbox"/> MIRABELLE    | <input type="checkbox"/> PÂTEQUE  |
| <input type="checkbox"/> ANANAS     | <input type="checkbox"/> FRAISE              | <input type="checkbox"/> MÔRE         | <input type="checkbox"/> PÊCHE    |
| <input type="checkbox"/> AVOCAT     | <input type="checkbox"/> FRAMBOISE           | <input type="checkbox"/> MYRTILLE     | <input type="checkbox"/> POIRE    |
| <input type="checkbox"/> BANANE     | <input type="checkbox"/> FRUIT DE LA PASSION | <input type="checkbox"/> NECTARINE    | <input type="checkbox"/> POMME    |
| <input type="checkbox"/> CASSIS     | <input type="checkbox"/> GRENADE             | <input type="checkbox"/> NOISETTE*    | <input type="checkbox"/> PRUNE    |
| <input type="checkbox"/> CERISE     | <input type="checkbox"/> GROSEILLE           | <input type="checkbox"/> NOIX*        | <input type="checkbox"/> PRUNEAU  |
| <input type="checkbox"/> CHÂTAIGNE* | <input type="checkbox"/> KAKI                | <input type="checkbox"/> NOIX DE COCO | <input type="checkbox"/> RAISIN   |
| <input type="checkbox"/> CITRON     | <input type="checkbox"/> KIWI                | <input type="checkbox"/> ORANGE       | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> CLÉMENTINE | <input type="checkbox"/> LITCHI              | <input type="checkbox"/> PAMPLEMOUSSE | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> COING      | <input type="checkbox"/> MANGUE              | <input type="checkbox"/> PAPAYE       | <input type="checkbox"/> _____    |

## FÉCULENTS

- |                                         |                                        |                                   |                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> MAÏS DOUX      | <input type="checkbox"/> BLÉ (FARINE)* | <input type="checkbox"/> AVOINE   | <input type="checkbox"/> FÈVE            |
| <input type="checkbox"/> MANIOC         | <input type="checkbox"/> BOULGOUR*     | <input type="checkbox"/> MILLET   | <input type="checkbox"/> LENTILLE VERTE  |
| <input type="checkbox"/> PATATE DOUCE   | <input type="checkbox"/> PAIN*         | <input type="checkbox"/> QUINOA   | <input type="checkbox"/> LENTILLE CORAIL |
| <input type="checkbox"/> POMME DE TERRE | <input type="checkbox"/> PÂTES*        | <input type="checkbox"/> POLENTA  | <input type="checkbox"/> HARICOT BLANC   |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> SEMOULE*      | <input type="checkbox"/> RIZ      | <input type="checkbox"/> HARICOT ROUGE   |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____         | <input type="checkbox"/> SARRASIN | <input type="checkbox"/> POIS CHICHE     |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____         | <input type="checkbox"/> TAPIOCA  | <input type="checkbox"/> POIS CASSÉ      |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____         | <input type="checkbox"/> _____    | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____         | <input type="checkbox"/> _____    | <input type="checkbox"/> _____           |

\* ALLERGÈNES MAJEURS (VOIR LA LISTE COMPLÈTE SUR LA PAGE SUIVANTE).





# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...

## PROTÉINES ANIMALES

- |                                 |                                      |                                        |                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> OEUFS* | <input type="checkbox"/> POULET      | <input type="checkbox"/> LIEU JAUNE*   | <input type="checkbox"/> SARDINE* |
| <input type="checkbox"/> AGNEAU | <input type="checkbox"/> VEAU        | <input type="checkbox"/> LIMANDE*      | <input type="checkbox"/> SAUMON*  |
| <input type="checkbox"/> BOEUF  | <input type="checkbox"/> ABATS       | <input type="checkbox"/> LOTTE*        | <input type="checkbox"/> THON*    |
| <input type="checkbox"/> CANARD | <input type="checkbox"/> BOUDIN NOIR | <input type="checkbox"/> MAQUEREAU*    | <input type="checkbox"/> TRUITE*  |
| <input type="checkbox"/> DINDE  | <input type="checkbox"/> CABILLAUD*  | <input type="checkbox"/> MERLAN*       | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> JAMBON | <input type="checkbox"/> COLIN*      | <input type="checkbox"/> MOULE*        | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> LAPIN  | <input type="checkbox"/> CREVETTE*   | <input type="checkbox"/> NOIX DE SAINT | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> PORC   | <input type="checkbox"/> ÉGLEFIN*    | JACQUES*                               | <input type="checkbox"/> _____    |

## HERBES & ÉPICES

- |                                       |                                  |                                     |                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> AIL          | <input type="checkbox"/> MUSCADE | <input type="checkbox"/> ANETH      | <input type="checkbox"/> ORIGAN   |
| <input type="checkbox"/> CANNELLE     | <input type="checkbox"/> PAPRIKA | <input type="checkbox"/> BASILIC    | <input type="checkbox"/> PERSIL   |
| <input type="checkbox"/> CUMIN        | <input type="checkbox"/> VANILLE | <input type="checkbox"/> CIBOULETTE | <input type="checkbox"/> ROMARIN  |
| <input type="checkbox"/> CURCUMA      | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> CORIANDRE  | <input type="checkbox"/> SAUGE    |
| <input type="checkbox"/> CURRY*       | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> ESTRAGON   | <input type="checkbox"/> THYM     |
| <input type="checkbox"/> GARAM MASALA | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> LAURIER    | <input type="checkbox"/> VERVEINE |
| <input type="checkbox"/> GINGEMBRE    | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> MENTHE     | <input type="checkbox"/> _____    |

## AUTRES

- |                                   |                                                |                                         |                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> LAIT*    | <input type="checkbox"/> HUILE                 | <input type="checkbox"/> JUS VÉGÉTAUX   | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> YAOURT*  | <input type="checkbox"/> CHOCOLAT              | <input type="checkbox"/> TOFU           | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> FROMAGE* | <input type="checkbox"/> MIEL (PAS AVANT 1 AN) | <input type="checkbox"/> GRAINE DE CHIA | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> BEURRE*  | <input type="checkbox"/> MARGARINE             | <input type="checkbox"/> SÉSAME*        | <input type="checkbox"/> _____ |

## ALLERGÈNES MAJEURS

- |                                           |                                      |                                             |                                    |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> LAIT*            | <input type="checkbox"/> ARACHIDES*  | <input type="checkbox"/> CÉLÉRI*            | <input type="checkbox"/> SULFITES* |
| <input type="checkbox"/> OEUFS*           | <input type="checkbox"/> POISSONS*   | <input type="checkbox"/> GRAINES DE SÉSAME* | <input type="checkbox"/> LUPIN*    |
| <input type="checkbox"/> GLUTEN*          | <input type="checkbox"/> CRUSTACÉS*  | <input type="checkbox"/> SOJA*              |                                    |
| <input type="checkbox"/> FRUITS À COQUES* | <input type="checkbox"/> MOLLUSQUES* | <input type="checkbox"/> MOUTARDE*          |                                    |

\* ALLERGÈNES MAJEURS. CES 14 ALLERGÈNES SONT RESPONSABLES DU PLUS GRAND NOMBRE D'ALLERGIES ALIMENTAIRES EN FRANCE. IL EST DONC CONSEILLÉ DE NE PAS RETARDER LEUR INTRODUCTION, ET DE PROPOSER UN SEUL À LA FOIS POUR LA PREMIÈRE EXPOSITION, AFIN D'IDENTIFIER LE RESPONSABLE EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE.

